

Acqua Circuit Total body Gag - Gym	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
			9.30 C		9.30 G	
		15.00 T				
	19.00 T		20.00 G	19.00 T		

Nuoto Adulti						
	19.15				19.15	

Ragazzi & Bambini			10.15 11.00 BISETTIMANALE		10.15 11.00 BISETTIMANALE
	15.45 16.30 17.15 BISETTIMANALE	15.45 16.30 17.15 BISETTIMANALE	15.45 16.30 17.15 BISETTIMANALE	15.45 16.30 17.15 BISETTIMANALE	DIVERINACQU A
	17.00 BABY			17.00 BABY	

TUTTI I CORSI SONO PREVIA ISCRIZIONE
 VERRANNO ATTIVATI SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DI UN NUMERO
 MINIMO DI 5 ISCRITTI
 GIORNI ED ORARI SONO INDICATIVI
LE LEZIONI PERSE SONO RECUPERABILI CON IL NUOTO LIBERO



piscina valmalenco *CORSI ESTIVI 2017*

Inizio corsi: Lunedì 26 Giugno 2017
Fine corsi: Giovedì 7 settembre 2017

ORARI SEGRETERIA:

Tutti i giorni in orario di apertura piscina

Per maggiori informazioni:

Piscina della Valmalenco

loc. Vassalini, snc - Chiesa in Valmalenco (So)

tel. 0342 - 454201 / 345 - 9986953

web: www.snef.it - www.piscinavalmalenco.it

mail: info.chiesa@snef.it Fb. Piscina valmalenco

CORSO NUOTO ADULTI

Imparare a nuotare e perfezionare lo stile

I nostri corsi sono rivolti ad adulti e ragazzi maggiori di 16 anni, dal principiante al nuotatore evoluto, cercando di condividere apprendimento, benessere e divertimento.

INFO CORSO

Gruppi formati da 8 unità per istruttore a seconda della capacità e del livello di apprendimento. I turni sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.

CORSI : frequenza bisettimanale : durata 8 lezioni
Monosettimanale: durata 4 lezioni

TARIFFE:

Bisettimanale 8 lezioni € 52.00

CORSO NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

Imparare a nuotare divertendosi

I nostri corsi sono rivolti a bambini e ragazzi dai 6 ai 15 anni, con diversa acquaticità e capacità natatorie, ma che condividono la stessa voglia di divertirsi praticando un'attività sportiva. Ci piace pensare che i ragazzi che oggi impareranno divertendosi saranno gli atleti di domani.

INFO CORSO

Gruppi formati da max 8 allievi per istruttore. I turni sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.

CORSI : frequenza monosettimanale/bisettimanale
(Monosettimanale: durata 4 lezioni rinnovabili)

TARIFFE:

Bisettimanale 8 lezioni € 52.00

CORSO BABY

Imparare a nuotare divertendosi

I corsi si propongono di dare il primo ambientamento a questo nuovo mondo, insegnando attraverso il gioco, le tappe fondamentali del nuoto in acqua bassa. L'attività neonatale è rivolta al bambino accompagnato in acqua dal genitore.

INFO CORSO

Età 3/5 anni, gruppi formati da un max di 6 allievi. I turni sono di 40' dedicati interamente all'attività in acqua.

CORSI POMERIDIANI: frequenza monosettimanale.
(Monosettimanale: durata 4 lezioni)

TARIFFE:

Bisettimanale 8 lezioni € 56.00

ACQUA FITNESS

TOTAL BODY, GAG, ACQUA CIRCUIT, SOFT

Tenersi in forma e divertirsi in acqua

Nella ginnastica acquatica, l'acqua, con la sua densità, addolcisce e armonizza i movimenti del nostro corpo, impedendo traumi e contratture.

Dedica più tempo all'attività fisica....stai facendo un investimento per il tuo futuro.

INFO CORSO

Corsi aperti a tutte le età. Durata singola lezione 45'

CORSI IN VARI ORARI DELLA GIORNATA: frequenza monosettimanale e bisettimanale.

TARIFFE:

Monosettimanale 4 lezioni € 28.00
Bisettimanale 8 lezioni € 52.00
Prezzo singola lezione € 10.00

PERCORSO TERZA ETA'

Percorso rieducativo e mantenimento della forma

Questo percorso è destinato agli adulti dai 65 anni in su che vogliono mantenere la forma fisica con i benefici della ginnastica in acqua, tramite una rieducazione funzionale mirata al mantenimento e miglioramento delle normali funzionalità del corpo.

La musica sarà di sottofondo e accompagnamento

INFO CORSO

Durata singola lezione 40'

CORSI IN VARI ORARI DELLA GIORNATA : frequenza monosettimanale o bisettimanale.

TARIFFE:

Bisettimanale 8 lezioni € 44.00

LEZIONI PRIVATE

Lezioni di nuoto individuali 1 persona € 23,00 (Pak. 5 lezioni)

Lezioni di nuoto individuali 2 persone € 30,00 (Pak. 5 lezioni)

Lezioni di nuoto individuali 3 persone € 36,00 (Pak. 5 lezioni)

Lezione di nuoto individuale singola € 25,00

NB: LE LEZIONI PERSE DEI CORSI DI ACQUAFITNESS E DI NUOTO, SI POSSONO RECUPERARE ESCLUSIVAMENTE CON IL NUOTO LIBERO ENTRO E NON OLTRE IL 4 SETTEMBRE 2017

QUOTA ISCRIZIONE ESTIVA: € 5,00

CAUZIONE CARD € 5,00

PER FREQUENTARE I CORSI E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO